CROWN SPORT NUTRITION

INFORMED SPORT

Producto con certificado antidoping

3:1 Recovery+

RECUPERADOR PREMIUM CON UN PLUS DE NUTRIENTES

FRUTOS ROJOS

INFORMED SPORT BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

Sin Gluten

- Ratio 3/1 entre Carbohidratos (2 fuentes) y Proteínas (Whey)
- Con un plus de Leucina y Glutamina (Kyowa®)
- Con un extra de vitaminas y minerales
- **Con certificado antidoping por Informed-Sport**
- Fácil absorción y deliciosos sabores

3:1 Recovery+ es un recuperador de la más alta calidad que aporta todos los nutrientes necesarios para optimizar la recuperación en deportes en los que predomina la fuerza-resistencia.
Se composición está balanceada de tal forma para que aporte un ratio 3/1 entre carbohidratos y proteínas que según los estudios científicos (Margolis, LM. et al., MSSE. 2.020) es la proporción ideal para potenciar los procesos de recuperación tanto energética como muscular, además de promover un perfil hormonal (Kraemer, WJ. et al., JAP. 1.998) adecuado para optimizar estos procesos después del entrenamiento o competición.

Su extraordinaria fórmula consta de:

- **Hidratos de Carbono:** combina 2 fuentes de alto índice glucémico, Dextrosa y Maltodextrina, en ratio 1/1, lo que es ideal para optimizar los procesos de recuperación energética (reposición del glucógeno) después de la actividad física (Mata, F. et al., Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte. 2.018).

- **Proteínas:** contiene como única fuente de proteínas, el aislado de proteína de lactosuero (WPI). Esta fuente de proteínas es de rápida asimilación (Wilson, J. et al., JISSN. 2.006) y, por su alta cantidad en aminoácidos esenciales, favorece los procesos de recuperación muscular post-entreno, sobre todo, cuando se ingieren en una bebida que contiene los carbohidratos dextrosa y maltodextrina (que es la mezcla comentada en el punto anterior) (Zawadzki, KM. et al., JAP. 1.992). La adición de proteínas facilita la reparación y recuperación del músculo ejercitado (Saunders, MJ. et al., JSCR. 2.007).

- **L-Leucia:** ¿por qué le hemos añadido un plus de este importante aminoácido? pues para llegar al conocido como "umbral de Leucina". Ya que este umbral es fundamental para activar los sistemas fisiológicos de recuperación post-entreno (síntesis proteica vía mTOR) (Phillips, SM. et al., Nutrición y Metabolismo. 2.016), que junto con el resto de aminoácidos esenciales, procedentes de las proteínas anteriormente comentadas, conseguiremos que sean óptimos.

- **L-Glutamina:** este aminoácido, entre otras funciones, parece mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico debido a que les sirve como combustible (Calder, P.C. et al., AA. 1.999), principalmente a los macrófagos y a los linfocitos. En relación a esto, la propia suplementación con proteínas aisladas de lactosuero (WPI) benefician al sistema inmune, ya que los propios aminoácidos de esta proteína son señalizadores, que, entre otros, regulan la función de los linfocitos (Bumrungpert, A. et al., JMF. 2.018).

- **Vitaminas**: añadidas hasta llegar como mínimo al 15 % de la VRN para facilitar todos los procesos de recuperación corporal.

- **Minerales:** sólo hemos añadido los minerales necesarios (Sodio, Potasio, Magnesio y Calcio) para favorecer la rehidratación después del entrenamiento.

Esta matriz de ingredientes está especialmente diseñada para una absorción óptima y que la llegada a las células musculares de todos sus nutrientes sea rápida y efectiva.

Y como todos los productos de Crown Sport Nutrition® con un sabor y digestibilidad espectaculares.

Y sin olvidar que **3:1 Rercovery+** es 100% seguro al tener la **certificación antidoping por el Informed-Sport.**

Ingredientes (Frutos Rojos): (35%) Dextrosa, (35%) maltodextrina, (22%) proteína de **leche** (aislado de proteína de suero de **leche**), (1,7%) L-leucina, (1,4%) L-glutamina (Kyowa Quality®), citrato de sodio, acidulante: ácido cítrico; sal magnésica del ácido cítrico, sal cálcica del ácido citrico, citrato de potasio, aroma, concentrado de zanahoria negra, mezcla de vitaminas (ácido L-ascórbico, D-biotina, acetato de DL-alfa-tocoferilo, nicotinamida, acetato de retinilo, D-pantotenato cálcico, cianocobalamina, colecalciferol, clorhidrato de piridoxina, filoquinona, clorhidrato de tiamina, riboflavina, ácido pteroilmonoglutámico), edulcorantes: sucralosa, acesulfamo-K.
Contiene **leche** (incluida lactosa). Puede contener trazas de **soja**.

Modo de empleo: Mezclar 50g de producto (1 cazo colmado o un sobre) con 250 ml de agua, agitar bien y beberlo inmediatamente después de la actividad física.

Sabores disponibles: Chocolate, Frutos rojos, Vainilla y Sandía.
Formatos disponibles: Bote de 750 g (15 tomas), sobre monodosis de 50 g y Caja con 10 sobres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	**Por 100 g**		**%VRN***	**Por 50 g**		**%VRN***
Energía	1.524	kJ		762	kJ	
	358	kcal		179	kcal	
Grasas	0,0	g		0,0	g	
• de las cuales saturadas	0,0	g		0,0	g	
Hidratos de Carbono	66	g		33	g	
• de los cuales azúcares	35	g		17	g	
Proteínas	22	g		11	g	
Sal	0,9	g		0,44	g	
AMINOÁCIDOS AÑADIDOS:						
L-Leucina	1,74	g		0,87	g	
L-Glutamina	1,43	g		0,71	g	
VITAMINAS						
Vitamina A	240	µg	30%	120	µg	15%
Vitamina D	1,5	µg	30%	0,75	µg	15%
Vitamina E	3,6	mg	30%	1,8	mg	15%
Vitamina K	23	µg	31%	11	µg	15%
Vitamina C	24	mg	30%	12	mg	15%
Tiamina	0,33	mg	30%	0,16	mg	15%
Riboflavina	0,42	mg	30%	0,21	mg	15%
Niacina	4,8	mg	30%	2,4	mg	15%
Vitamina B6	0,42	mg	30%	0,21	mg	15%
Ácido fólico	60	µg	30%	30	µg	15%
Vitamina B12	0,75	µg	30%	0,38	µg	15%
Biotina	15	µg	30%	7,5	µg	15%
Ácido Pantoténico	1,8	mg	30%	0,88	mg	15%
MINERALES						
Sodio	360	mg		180	mg	
Potasio	300	mg	15%	150	mg	8%
Calcio	249	mg	31%	124	mg	16%
Magnesio	96,8	mg	26%	48,4	mg	13%

*%VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

CROWN SPORT NUTRITION

crownsportnutrition.com
info@crownsportnutrition.com
@crownsportnutrition
crownsportnutrition
@crownsnutrition
Crown Sport Nutrition

Colaboradores:
UNIVERSITY of GREENWICH
Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid
SEEND
G-SE